



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.com)

KEPEKLİ VE İNCECİK SEBZELİ EV YAPIMI LİNGUİNİ

200 gr linguini
2 adet havuç
1 kabak
50 gr kurutulmuş domates
40 gr soya filizi
40 gr brokoli
taze baharatlar

HAZIRLANIŞI

Makarnayı 10 dakika süreyle haşlayın .Sebzeler jülyen doğrayın ve tavaya koyun. Yağsız soteleyin. Haşlanan makarnayı, sotelediğiniz sebzelerin üstüne koyun ve beraber tekrar soteleyin. En son taze baharatları ekleyin, tuzu ayarlanıp servis yapın.